

ارزیابی ترکیب بدنی و آمادگی قلبی - تنفسی کارمندان سراسر کشور و تهیه نورم

ملی مربوطه

مجری: علی اصغر رواسی

عضو هیئت علمی دانشگاه تهران - ۱۳۸۴

این طرح ملی با هدف ارزیابی ترکیبات بدنی و همچنین آمادگی قلبی - تنفسی کارمندان و در نهایت تهیه نورم ملی برای این قشر انجام شد. به همین منظور تعداد ۲۲۴۰ نفر کارمند زن و مرد از ۶ شهر بزرگ، به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. متغیرهای قد، وزن، شاخص توده بدن، محیط کمر، محیط باسن، نسبت محیط کمر به محیط باسن، درصد چربی و بیشینه اکسیژن مصرفی، مورد بررسی قرار گرفته و نورم ملی کارمندان زن و مرد در ارتباط با عوامل فوق بدست آمد. میانگین قد در کارمندان زن و مرد به ترتیب برابر ۱۵۹/۴ و ۱۷۷/۷ سانتیمتر، میانگین وزن برابر ۶۲/۹ و ۷۷/۴، میانگین شاخص توده بدن برابر ۲۵/۱ و ۲۶/۰، میانگین محیط کمر به ترتیب برابر ۸۳/۶ و ۸۷/۷ سانتیمتر، میانگین محیط باسن برابر با ۹۹/۳ و ۹۸/۱، نسبت محیط کمر به باسن به ترتیب برابر ۰/۸۴۲ و ۰/۸۹، درصد چربی نیز در زنان و مردان به ترتیب برابر ۳۴/۶ و ۲۲/۸، و میزان بیشینه اکسیژن مصرفی از طریق آزمون راه پیمایی ۳۳/۷ و ۴۲/۸ میلی لیتر بر کیلوگرم در دقیقه و همین عامل از طریق آزمون پله کوبین برابر با ۳۴/۹ و ۴۷ می باشد. توجه به درصد چربی در زنان و مردان کارمند، حاکی از وضعیت نه چندان مناسب در این قشر اجتماعی است. نسبت دور کمر ه دور باسن نیز در زنان و مردان بالاتر از حد معمول است. این مقایسه درصد نسبتا بالای خطر را برای کارمندان نشان می دهد. توجه به اعداد بدست آمده برای بیشینه اکسیژن مصرفی نیز وضعیت نه چندان مناسب کارمندان را در این عامل نشان می دهد.

واژگان کلیدی: نورم، کارمند، ترکیب بدنی، قلبی - تنفسی